

## UNE ALIMENTATION NORMALE APPORTE ENVIRON 3 MG DE CUIVRE PAR JOUR.

Dans la Maladie de Wilson, les experts conseillent de **réduire les apports alimentaires** :

à moins de 1 mg par jour en début de traitement

- Les aliments de la colonne verte sont autorisés.
- Les aliments de la colonne jaune sont à prendre avec modération, sachant qu'une journée de repas composés uniquement d'aliments autorisés (colonne verte) apporte en moyenne 0,80 mg de cuivre.
- Les aliments des colonnes orange et rouge sont à éviter.

à moins de 3 mg par jour quand la maladie est stabilisée

- Les aliments de la colonne verte sont autorisés.
- Les aliments de la colonne jaune peuvent être consommés plus librement.
- Les aliments de la colonne orange doivent rester exceptionnels.
- Les aliments de la colonne rouge sont à éviter.

### ALCOOL :

La prise d'alcool est déconseillée du fait de l'atteinte du foie.

### EAU :

Eau potable : peut contenir du cuivre. Il faut vérifier la composition auprès du service des eaux de votre mairie (Norme : < 1 mg par litre)

Eau de source : la teneur en cuivre peut varier (Norme : < 1 mg par litre)

## ALIMENTS DÉCONSEILLÉS OU À CONSOMMER EXCEPTIONNELLEMENT CAR TRÈS RICHES EN CUIVRE :

■ **Tous les foies** (ex : une tranche de foie de veau peut contenir jusqu'à 18 mg de cuivre).

■ **Chocolat noir** : La teneur en cuivre des aliments chocolatés dépend du pourcentage de cacao. Plus le pourcentage en cacao est élevé, plus la teneur en cuivre dans le produit sera importante.

Le cacao en poudre et le chocolat noir (à plus de 60 % de cacao) sont déconseillés.

■ Certains **coquillages et crustacés** (cf. tableau).

■ **Cacahuètes, amandes, noisettes et noix.**

■ **Alcool** : du fait de l'atteinte du foie.

## ASPECTS PARTICULIERS

### COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS :

Si vous avez des difficultés à vous alimenter, une perte d'appétit ou de poids, votre médecin peut vous prescrire des compléments nutritionnels oraux. Attention certains compléments sont riches en cuivre.

Cette liste avec les teneurs est disponible sur le site : [crrwilson.com](http://crrwilson.com)

### EN CAS D'INSUFFISANCE HÉPATIQUE :

L'apport de protéines et de sel est limité, selon les conseils de votre médecin.

### APRÈS UNE TRANSPLANTATION HÉPATIQUE :

Une alimentation normale peut être reprise progressivement.

Document réédité en mai 2025 par le CRMR Wilson, Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild - édition précédente réalisée en partenariat avec le laboratoire de toxicologie de l'Hôpital Lariboisière ainsi que l'association de patients ABP Wilson France et le soutien institutionnel d'Orphan Europe.

## MALADIE DE WILSON Conseils alimentaires



Les recommandations de ce livret doivent vous permettre de composer des menus adaptés.

N'hésitez pas à contacter les médecins ou le diététicien du CRMR Wilson si vous souhaitez des informations complémentaires :

[crrwilson@for.paris](mailto:crrwilson@for.paris)

La maladie de Wilson est une affection génétique entraînant une accumulation anormale de cuivre dans différents organes du corps, principalement le foie, le cerveau et l'œil.

Il s'agit d'une maladie pour laquelle nous disposons de traitements efficaces permettant d'éliminer ce cuivre excédentaire de l'organisme.

Ce traitement associe des médicaments (chélateurs ou sels de zinc) qui doivent être pris toute la vie sans interruption, et un régime pauvre en cuivre.

**Ce livret a pour objectif de vous donner des conseils pour limiter la quantité de cuivre dans votre alimentation tout en respectant l'équilibre alimentaire.**

Les différents aliments (lait, viandes, poissons, légumes, fruits, boissons...) sont présentés en fonction de leur teneur en cuivre.

<b>Colonne verte :</b>	Les aliments autorisés car contenant moins de 0,30 mg de cuivre pour 100 g ou par portion alimentaire.
<b>Colonne jaune :</b>	Les aliments à consommer avec modération car contenant entre 0,30 et 1 mg de cuivre pour 100 g ou par portion alimentaire.
<b>Colonne orange :</b>	Les aliments à consommer exceptionnellement et à éviter jusqu'à stabilisation de la maladie car contenant entre 1 et 3 mg de cuivre pour 100 g ou par portion alimentaire.
<b>Colonne rouge :</b>	Les aliments à éviter car contenant plus de 3 mg de cuivre par 100 g ou par portion alimentaire.

**Ce document ne peut être exhaustif mais a pris en demandes les plus fréquentes des patients.**

Les teneurs en cuivre des aliments sont déterminées à partir :

- du livre : The composition of foods – McCance and Widdowson's. - 2002
- de dosages réalisés par le Laboratoire de toxicologie de l'hôpital



## BOISSONS

- **Toutes les eaux minérales et gazeuses**
- **Sodas** : Coca cola®, Limonade, Schweppes® (\*0,00 mg /100 ml)
- **Jus et nectars de fruits** : Nectar orange pêche abricot U® (\*0,24 mg/l), jus d'orange Bio carrefour® (\*0,25 mg /l), jus à base de fraise (30 %) Granini 1L® (\*0,12 mg/l)
- **Café et thé** : poudre pour café cappuccino (\*0,01 mg /100 g), Lipton® infusion (\*0,002 à 0,004 mg / 1 tasse de 150 ml)
- **Boissons chocolatées** : Ovomaltine® (\*0,14 mg /1 cuillère à soupe = 20 g), Nesquick® (\*0,20 mg /1 cuillère à soupe = 20 g)



## VIANDES CHARCUTERIES & ABATS

- **Toutes les viandes fraîches, surgelées au naturel, conserves ou au naturel, toutes les volailles sauf le canard, tous les gibiers, le lapin.**
- **Charcuteries** : salami, saucissons...



## PRODUITS DE LA MER

- **Poissons maigres et gras, crevettes** (0,25 mg/1 poignée =100 g)
- **Saumon fumé** (0,0625 mg/ 100 g)
- **Thon naturel en conserve** (\*0,03 mg à 0,07 mg/ 100 g)
- **Sardine à l'huile** (\*0,20 mg/100 g)



## OEUF

- **Tous autorisés sous toutes les formes**



## LÉGUMES & LÉGUMES SECS

- **Tous les légumes verts** : brocolis frais (0,18 mg / 200g), haricots verts frais (0,13 mg / 100 g), haricots verts conserve (0,08 mg / 100 g), petit pois (0,15 mg/100 g), maïs conserve (0,05 mg/ 100 g), carottes (0,04 mg/ 100 g), tomate (0,02 mg à 0,15 mg / 100 g), coulis de tomates (0,08 mg / 1 briquette 20 cl), persil (0,07 mg / 100 g)



## PAIN & FÉCULENTS

- **Pâtes, semoule, riz** (sauf riz complet)
- **Pommes de terre** : frites (0,11 mg/ 100 g), chips apéritifs (\*0,11 mg/ 100 g)
- **Pain** : pain blanc (\*0,13 mg/ 100 g)



## FRUITS & FRUITS SECS

- **Tous autorisés frais, en conserve, nature, surgelés** : raisin frais (0,39 mg/ 100 g), figue (≈ 0,15 mg/ 100 g), banane (0,15 mg/ 100 g), mûres fraîches (0,10 mg/ 100 g), ananas en boîte (\* 0,05 mg/ 100 g), mangue fraîche (\*0,03 mg/ 100 g)



## LAITAGES

- **Lait entier, demi-écrémé, écrémé, liquide, concentré, frais, pasteurisé, en poudre, stérilisé UHT, laitages préparés à base de soja, yaourts, suisses, fromages blancs...**
- **Tous les fromages sauf le parmesan** : La vache qui rit® (\*0,00 mg/ portion)



## SUCRE DESSERTS & PRODUITS SUCRÉS

- **Chocolats** : Blanc, lait (0,02 mg/ 100 g), Lindt Pyrénéens (0,27 mg/ 100 g), Ferrero Rocher (0,64 mg/ 100 g), Mars (0,14 mg/ 100 g), Milky Way (0,06 mg/ 100 g)
- **Desserts chocolat** : Dany chocolat® (0,13 mg/ 100 g)
- **Céréales** : Choco pops® (0,35 mg/ 100 g)
- **Compotes, confitures** (0,04 mg/ 100 g), **crème de marron** (0,10 mg/ 100 g)
- **Autres** : semoule au lait, crème anglaise (0,01 mg/ 100 g)



## MATIÈRES GRASSES

- **Toutes les huiles, beurre, margarine, crème fraîche**

## AVEC MODÉRATION

- **Jus et nectars de fruits** : jus de raisins Réa® (\*0,048 mg/ 100 g)
- **Boissons chocolatées** : Poudre de chocolat Poulain® (\*2,05 mg/ 100 g)

- **Canard** (0,31 mg/100 g)
- **Rognons** (0,68 mg /100 g), **coeur** (\*0,33 mg à 0,66 mg/100 g)
- **Foie gras** (\*0,38 mg /100 g)

- **Calamar** (0,52 mg / 100 g)
- **Moules** (0,40 mg / 200 g)
- **Langoustines** (0,85 mg / 100 g)

- **Champignons frais** (0,4 mg / 100 g)
- **Soja cuit** (0,32 mg/ 100 g)
- **Lentilles en conserve** (\*0,30 mg / 100 g)
- **Lentilles cuites** (0,33 mg / 100g)

- **Riz complet** (\*0,19 mg / 100 g)

- **Fruits secs** : pruneaux secs (0,33 mg/100 g), noix (1,34 mg/100 g), noix de coco (0,56 mg/100g), pistaches (0,66 mg/100 g), **beurre de cacahuètes (0,70 mg/ 100 g), pâte d'amande** (0,50 mg/100 g)
- **Fruits frais** : groseilles (0,81 mg/100 g)

- **Parmesan** (0,85 mg/ 100 g)

- **Chocolat** : Crunch® (0,45 mg/ 100 g), Nutella® (0,60 mg/ 100 g), Bounty® (0,52 mg/ 100 g), Snikers® (0,48 mg/ 100 g), Kit Kat® (0,13 mg/ 100 g), Smarties® (0,25 mg/ 100 g), **Profiteroles** (0,18 mg/ 100 g), **blé soufflé** (0,55 mg/ 100 g), **gaufrettes noisette** (0,39 mg/ 100 g)

## EXCEPTIONNELLEMENT

- **Foie de porc** (2,5 mg / 100 g),
- **Gésiers de volaille** (\*1,15 mg / 100 g)
- **Pâté de foie de volailles**

- **Ecrevisses** (2 mg / 100 g)
- **Crabe** (1,8 mg / 100 g)
- **Bigorneaux** (1,7 mg / 100 g)
- **Langouste et homard** (1,35 mg / 100 g)

- **Oléagineux** : **graines de tournesol** (2,27 mg/100 g), **noix de cajou** (2 mg/100 g), **noix du Brésil** (1,76 mg/100 g), **graines de sésame** (1,46 mg/100 g), **pignons de pin** (1,32 mg/100 g), **noisettes** (1,2 mg/100 g), **noix de Pécan** (1,07 mg/100 g), **amandes** (1,0mg/100 g), **cacahuètes** (1,02 mg/100 g)

- **Chocolat noir** (0,65 mg/100 g), **Chocolat noir Côte d'Or® 70 %** (0,54 mg/100 g)
- **Viennoiseries chocolatées / pain au chocolat**

## À ÉVITER

- **Boissons chocolatées** : Cacao Van Houten® (\*4,8 mg / 100g)

- **Foies de veau** (\*18 mg/100 g) **d'agneau** (20,4 mg/100 g) **de volaille** (\*6,4 mg/100 g) **de boeuf** (3,75 mg/100 g)

- **Coquille St-Jacques** (10 mg/100 g)
- **Palourdes** (5,08 mg/ 120 g)
- **Bulots** (6 mg/ 100 g)
- **Huîtres** (4 mg / 6 à 10 huîtres)

- **Cacao Van Houten®** (4,8 mg/ 100 g), le cacao peut être utilisé à raison de 10 g dans une préparation.